



糖尿病予防レシピ



ごぼうのんにく味噌和え

☆材料☆

- ・ごぼう 1本
- 【A】
- ・ニンニクすりおろし 1片
 - ・味噌 大さじ1
 - ・酢 大さじ1
 - ・砂糖 大さじ1/2
 - ・豆板醤 小さじ1
 - ・ごま油 小さじ1
 - ・すりごま 大さじ1



☆作り方☆

- ①ごぼうは、斜め切りにして酢水にさらしておく。
- ②【A】の材料を全て合わせておく。
- ③①を1～2分茹でてザルにとり水気をきる。②と合わせる。

☆一口メモ☆

ごぼうに含まれるタンニンは血糖値を下げる働きがあります。

食物繊維も豊富なので、便秘解消・大腸がんの予防につながります。

